Meditace na dech v severní tradici

BHANTE DHAMMADÍPA

http://www.dhammadipa.cz/cs/recordings/meditace-na-dech-analyza-stredni-cesty-1-kapitola-zajezova-2018/

Budu vysvětlovat metodu meditace, tentokráte metodu meditace *ánápánasati* – pozornosti vůči nádechu a výdechu, tak jak je prezentována v severní tradici, tedy v Číně a v Tibetu, v územích kam se buddhismus z Tibetu a Číny přenesl…

Meditace na dech se jmenuje *ánápánasati*, protože sati – do češtiny překládáme *sati* jako pozornost nebo duchapřítomnost nebo uvědomělost, každý překládá jinak a je v tom trochu nepořádek, my můžeme překládat jako pozornost, což je asi nejlepší překlad, neboli uvědomělá pozornost.

Čili tato meditace spočívá v **uvědomělé pozornosti** vůči nádechu a výdechu.

Teď specifika té metody meditace, kterou se budeme zabývat během tohoto kursu, je, že tato tradice, stejně tak jako jóga, mnozí z nás se učili józe, věnovali józe, stejně tak jako jóga mluví o dvou druzích dýchání. První druh dýchání se jmenuje hrubý druh dýchání – to je dýchání, které prochází nosem nebo ústy, vstupuje do dýchací trubice, z dýchací trubicí jde dolů do diaphramu[1] a ten prostor, celé to dýchání závisí na prostoru, tomu se říká v józe *saušírja*, to je ten hlavní prostor nad diaphromem.

A text se ptá: jak to, že můžeme dýchat? Z čeho vzniká dýchání? Odpovídá na to: dýchání vzniká z toho, že existuje prostor. Jestliže neexistuje prostor, nemůže existovat dech, protože dech se objevuje v prostoru. To je důležitá věc, abychom o tom přemýšleli a jasně to uznali. My můžeme dýchat, protože máme prostor. Jak velký prostor dýchací trubice a nad diaphromem, tak i prostor jemný a tato technika meditace právě vede k poznání tohoto jemného prostoru. Tomu se říká v sanskrtu roma-kúpa. To je prostor, který existuje ve všech pórech kůže. V jazyce vědy je to prostor, který existuje mezi buňkami. My žijeme, protože naše buňky dýchají. A proč buňky můžou dýchat? Protože mezi nimi je prostor.

Teď na základě meditace byste se měli dostat do toho jemného prostoru. Cítit ho sami, chápat ho. A tím, že se zjemní objekt koncentrace, tím se i vlastně zjemňuje pochopení meditace na dech. Meditace na dech ve všech buddhistických tradicích je vysvětlována jako zjemňování dechu na základě koncentrace a moudrosti, na základě šamathy a vipašjany. Jak šamatha, tak vipašjana v meditaci na dech **zjemňují objekt**, což je dech. Proto se tato meditace jmenuje pozornost na nádech a výdech. Touto pozorností se právě dech zjemňuje. Jestliže to je koncentrovaná pozornost. A poznáním dechu potom na základě vipašjany, poznáním dechu

[1] Bránice (diaphragma), hlavní nádechový. Její pravá a levá klenba oddělují dutinu břišní od dutiny hrudní.

jakožto elementu atd. se též vjem dechu postupně zjemňuje. Až v hlubších stupních meditace vlastně hrubý dech **mizí**. Ale jemný dech nemůže nikdy zmizet. Kdyby jemný dech zmizel, ten jemný dech mezi buňkami zmizel, no tak tady nejsme. Vlastně proces rakoviny, proces umírání je, že vlastně buňky umírají tím, že prostor mezi nimi mizí. My teď žijeme, protože v buňkách, i v buňkách kostí, ve všech buňkách vlastně máme prostor. A proto jsme tvorové žijící. Když se nám tento prostor uzavře, tak nejsme tvorové žijící a naše vědomí pak opouští tělo.

Jestliže meditujeme správně a usilovně na dech, pak tohoto procesu… proč ve všech buddhistických tradicích je meditace na dech tolik zdůrazňována? Protože na základě meditací na dech můžeme se naučit vědomě umřít, s plným vědomím získat poznání změny dechu.

Co to znamená? Dech je nejpříznivější objekt meditace, protože jeho základ je jak tělo, tak i vědomí. My můžeme dýchat a můžeme žít, protože máme vědomí a tělo pohromadě. Tato schopnost žít, že máme tělo a vědomí pohromadě se vyjadřuje právě procesem dýchání.

Jestliže se náš tělesný stav mění, můžeme to poznat též na změně dýchání… Jestliže máme v těle úsilí, co se stane? Rytmus dýchání se změní. Jestliže vynakládáme úsilí do tělesného pohybu, dech se stane hrubým. Takže nám nakonec – jestliže běháme nebo jestliže lezeme na skály – co se stane? Nosem nám nestačí, ještě lapáme po dechu ústy. Čili tělesný stav a změny tělesného stavu možno též pozorovat na stavu a změnách dechu. Stejně tak i duševní stav. Jestliže jsme uvolnění, dýcháme jinak, jestliže máme napětí, dýcháme jinak, jestliže se něčeho úpěnlivě držíme, máme chtíč, dýcháme jinak, jestliže jsme rozčilení, hněváme se, dýcháme jinak, jestliže nejsme rozzlobení, jsme uvolnění, dýcháme jinak. Čili stav dýchání odráží stav vědomí a stav mysli a stav těla, stav tělesnosti. A podle buddhistické filosofie, ti, kteří se zabývají buddhismem by jim mělo být jasno, že tělo a vědomí je vše, co můžeme poznat. Neb bez těla a vědomí pohromadě nemůžeme poznat nic.

Právě proto učíme se meditaci. Jak se učíme meditaci? Učíme se meditaci tím, že se **vracíme** do své vlastní laboratoře. Jinou laboratoř nemáme než abychom poznali sami sebe. A naše laboratoř, to je naše tělo a vědomí. Bez těla a bez vědomí nemůžeme poznat nic. A jelikož tělo a vědomí máme pohromadě, jsme si vědomí toho právě procesem dýchání na straně fyzické, protože dýchání patří fyzické stránce naší osobnosti nebo našeho života a též na stránce duchovní. Na stránce duchovní co spojuje naše tělo a naši mysl? Jsou to počitky. Čili počitky a dýchání jsou v buddhistické tradici **nejpříhodnější** objekty meditace neboť právě zkoumáním počitků a dýchání získáváme poznání sebe jakožto celku. A tento celek se nazývá pět agregátů nebo 18 elementů poznání, což je oko, barva a vizuální vědomí atd. Nebo 12 sfér poznání, což je oko, jakožto naše *indrija* a objekt. Bez *indrija* neboli schopnosti funkce a objektu této schopnosti nemůžeme nic poznat. A to je vlastně naše totalita poznání. V této totalitě poznání vše, veškerá naše zkušenost spočívá v této totalitě poznání. A právě meditací na počitky a meditací na dech si můžeme být vědomi nejlépe této totality poznání. Neb, jak už jsme se zmínili, počitky a vědomí spojují naši fyzickou a vědomou stránku.

Teď, co je specifické pro tradici meditace na dech v Číně a v Tibetu. Objektem meditace na dech není jen hrubé dýchání na základě, jak jsme řekli, velkého prostoru, dýchací trubice, nosu

a úst, ale též poznání jemného dechu. Čili existují **dva** druhy dýchání, hrubé dýchání a jemné dýchání. A tyto dva druhy dýchání sestávají objektem uvědomělé pozornosti. Mnozí z nás, včetně mě, se učili, možná mnoho let, meditaci na dech v théravádové tradici, tak jak je vysvětlená ve *Visuddhimagga* atd. V této meditaci se pouze mluví o nádechu a výdechu, což je hrubé dýchání. V tradici jógy ovšem, někteří z nás se věnovali józe, neodlučitelnou částí jógy je pránájáma – věda o poznání dechu. V této vědě o poznání a kontrole dechu nejdůležitějším objektem meditace na dech se stává tzv. část jemného dechu. Této části se říká kumbhaka. Kumbhaka doslova znamená džbán. Jak už jsem se zmínil, *saušírja*, velký prostor v našem břiše, v našich útrobách, tomu se říká *saušírja*, je základem jemnější pozornosti vůči dechu.

Čili v tomto případě v severní tradici buddhismu, stejně jako v józe, existují tedy čtyři fáze pozornosti na dech. Nejprve nádech – *ášvása*, po nádechu přichází fáze, které se říká v józe *antara kumbhaka* – vnitřní džbán. Jestliže se naplní velký prostor vzduchem a než nastane výdech, této části se říká *antara kumbhaka*.

Teď v buddhistické meditaci na dech tato část není prodlužována úsilím, ale pouze pozorností. Proto se tato meditace jmenuje ánápánasati. V praxi pránájámy, kterou se možná mnozí z nás učili, pro začátečníky hlavně, jestliže jsme velcí adepti jógy, pak tato část prodloužení mezidechu se stává přirozená. Nemusíme se snažit, pozorností též. Ale na začátku vědomě prodlužujeme tu část tzv. vnitřního džbánu. Ve fázi vnitřního džbánu ovšem existuje též dech. Ale jaký dech? Buněčný dech. V jazyce jógy dech, který prochází do těla póry v kůži. Jestliže s tanete mistry jógy můžete i zůstat pod vodou dlouhé hodiny a nebude vám to vadit. Ten, kdo z nás četl *Mahábháratu*, hrdinové *Mahábháraty* někdy zůstali i dny pod vodou. Jak to získali? Mistrovstvím v pránájámě. Buněčný dech pokračuje dále a na základě tohoto buněčného dechu můžou bytosti i vstřebávat kyslík z vody. Ovšem to chce dlouhý trénink. To se nenaučíme od dneška na zítřek. Za měsíc, za rok. To se musíme učit léta letoucí. A nejlépe pod dozorem kompetentního učitele. Jinak můžeme skončit na hřbitově.

V této meditaci meditující je si vědom nejenom nádechu, ale začíná si být vědom též, že než začne výdech, mezi nádechem a výdechem, existuje tzv. perioda mezidechu. V této periodě mezidechu se pozornost přenese (nemusíme na to myslet) na celé tělo. Jestliže nadechujeme a vydechujeme pozornost samozřejmě zůstává nejlépe u toho místa, kde vzduch vchází do těla, tzn. u nosních dírek. Jestliže dotek dechu tam nebude jasný, můžete podle instrukcí v severní tradici začít tím, že sledujete nádech a výdech v tom místě dotyku, který je pro vás nejjasnější. V prsou nebo v břichu nebo můžete i začít na celém těle. V tradici théravády většina učitelů učí pozornost nechat u nosních dírek a tam se věnovat doteku dechu.

Tím vlastně vstupujeme do procesu zjemňování dechu. Že nesledujeme dech uvnitř těla, sledujeme dech venku z těla, zůstáváme v doteku dechu a tam sledujeme celý proces nádechu a výdechu. V této tradici nemusíte zůstávat u nosních dírek, můžete kdekoli jste si vědomi nádechu a výdechu, tam zaostříte pozornost.

Pak tedy nastává perioda mezidechu, tzv. mezidechu, to je vnitřní *kumbhaka*, vnitřní džbán. Pak výdech, a pak po výdechu, než nastane znovu nádech, je další perioda, které se říká *bahja*

kumbhaka. To znamená vnější džbán. Když se vzduch v břiše vyprázdní. Co to znamená? Tato pozornost vůči tzv. vnitřnímu dechu, vnitřnímu dechu po nádechu a po výdechu nesmí být nucená, musí být přirozená, daná pozorností, ne tím, že se rozhodneme, že tento úsek musíme prodloužit. Jestliže to budeme dělat, jak *Vasubandhu* vysvětluje, pak vlastně **ne**praktikujeme buddhistickou meditaci, neb buddhistická meditace na dech je založená na *anupašjana*[2]. *Anupašjana* znamená neutrální pozorování dechu. My nerozhodujeme jak dech má být, ale my se snažíme moudrostí pochopit, na základě vědomé pozornosti, důvody a příčiny dlouhého dechu a důvody a příčiny krátkého dechu.

Dech jako vše v naší zkušenosti má důvody a příčiny, právě proto text nejprve vysvětluje důvody a příčiny dechu, což je prostor a karma. My dýcháme na základě naší předešlé karmy, díky které jsme se zrodili. Kdyby nebyla karma, tak se nezrodíme. Věda tomu říká genetika, kdyby se nesloučilo semeno a krev, nezačaly by boží mlýny pracovat. A těm božím mlýnům se říká v buddhismu karma. My jsme si nevybrali v jakém těle a v jakém duchu se narodíme, ale jelikož jsme částí veškerenstva, boží mlýny nás hodily tam, kam patříme. Nemohli jsme si vybrat. Jestliže se budete usilovně věnovat meditaci, obzvláště nedualistickému přístupu k meditaci, je možno, postupem času tento proces, stát se mistrem tohoto procesu. To je vlastně jedna z hlavních částí výcviku bódhisattvy, který se učí umění převtělování. Vědomě se převtěluje ve prospěch bytostí až do stavu buddhovství.

I to je možné a nejenom možné, měli bychom se tomu i učit, na základě meditace na dech. Na základě meditace na jemné energie, na tzv. pránické tělo, které vlastně je základem našeho počitku hrubého těla. Ačkoli si toho nejsme vědomi, je to tak. Jestliže se naučíme jógu, získáme vědomost tohoto. Normálně bez jógy si nejsme vědomi, že naše hrubé počitky jsou založené na jemném počitku. Jelikož toto poznání nemáme, z hlediska jógy též vlastně nemáme přístup k jemným formám myšlení, které jsou právě spojené s tímto jemným tělem.

Abychom měli více meditace a méně mluvení, postupem času vysvětlím více, důležité je, text vysvětluje, čtyři fáze dýchání by měly být **naprosto** přirozené. To znamená, že meditující je pouze a jen pozorovatel dýchání. Tzn. jestliže nemáte hlubší zkušenost z meditace, zůstaňte u toho objektu, který je jasnější, který možno poznat bez velkého úsilí, pak teprve obracíte pozornost na tu periodu mezidechu, která musí se stát přirozenou. Jestliže není přirozená, no pak budete dýchat nepřirozeně, i hrubé dýchání bude nepřirozené. A vlastně se dostáváte pryč z meditace na dech, která je založena na neutrálním pozorování dechu.

Čili na nic nespěchat, když začínáme meditovat, nejprve se uvolnit, na to praktikujeme čchi-kung ráno, abychom se dovedli správně uvolnit, lehký úsměv na rtech, nechat svaly na obličeji viset na lebce, uvolnit mozek, pak nechat i svaly v celém těle uvolnit, vědomě uvolňovat. Pak

[2] Anupašjana - „kontemplace“. Podle Mahápradžňápáramitášástry z 2. století (16. kapitola).— Mezi obyčejnými lidmi (prthagjana) existují tři druhy rozjímání (anupašjana). Aby se pokusili uniknout z touhy (káma) a formy (rúpa), uvažují o hrubosti (párușja), lstivosti (vaňcana) a zkaženosti (kašája) říše touhy (kámadhátu) a říše formy (rúpadhátu). - Mezi Buddhovými učedníky existuje osm druhů rozjímání (anupašjana): pro ně je vše nestálé (anitja), utrpení (duḥkha), prázdné (šúnja), bez já (anátmaka), jako nemoc (roga), vřed (gaṇḍa), jako šíp (šalja) uvíznutý v těle člověka, jako muka (agha). *(Podle Wisdom Library)*

se dech stává přirozeným a přirozený dech můžeme lehce pozorovat. Jestliže dech není přirozený, co se stane? Jestliže je nucená pozornost, pak dech se stává nejasný a mysl se zabývá vším jiným, kromě dechu. Tzn. opičí mysl, běhá tam, kde se něco objeví. Jestliže se objeví venku nějaký zvuk, tak poběží za zvukem, jestliže pootevře oči, tak běží za barvou. A my meditujeme k tomu, abychom se zbavili opičí mysli a získali vědomí jógy. Vědomí jógy je vědomí **spojení**. Našeho spojení s veškerenstvem.

Základ meditace na dech spočívá ve vědomém poznání dlouhého či krátkého dechu. To je základ meditace na dech. To je možné jedině jestliže vědomě nadechujeme a vědomě vydechujeme. Jestliže máme trochu zkušenost v meditaci na dech a vím, že mnozí z nás ji mají, pak, jestliže začínáme si uvědomovat, jestliže hrubý nádech a výdech je dlouhý, perioda mezidechu bude krátká. Jestliže hrubý nádech a výdech je krátký, perioda mezidechu se přirozeně prodlužuje. Ti, co se věnovali tréninku v koncentraci, ví, že jestliže dech se zjemňuje, též se zkracuje. Ze začátku se uvolníme, dech bude dlouhý, jestliže ovšem získáme schopnost hlubší koncentrace, dech se **přirozeně** zkracuje.

A zde se dostáváme do jemnějších forem vědomí. A přibližujeme se stavu hlubší koncentrace. Na základě toho poznání, jestliže se věnujeme těmto čtyřem fázím dechu, přirozeně, s koncentrovanou myslí, hrubý nádech a výdech se přirozeně začíná zkracovat ve stavu hlubší koncentrace a mezidech se přirozeně prodlužuje. Tím, že se přirozeně prodlužuje se stává jasným objektem, jestliže mysl zůstává u jasného, jemnějšího objektu, sama se zjemňuje. A tím vlastně meditující vstupuje do přípravy samádhi na dech. Tím, že pozoruje jemnější formu dechu a hrubší forma dechu se dostává do pozadí.

Důležité je si uvědomit, jestliže dýcháme násilně, to se může stát, jestliže dýcháme násilně, co se děje? Slyšíme dech, dech se stává hrubým. Podle jógy dech jogína ani bohové nemohou slyšet. Tak je jemný. A jestliže dýcháme hrubě, jestliže dýcháme násilně, co se stane? Vědomí má tendenci se rozptylovat. Jestliže ovšem dýcháme lenivě, dýcháme s nejasným počitkem dechu , je důležité si uvědomit, že v meditaci, jak šamatha, tak vipašjana, neexistuje šamatha ani vipašjana, jestliže objekt není jasný. Jestliže máme nejasný objekt, vlastně nemeditujeme. To neznamená, že se nepřipravujeme na meditaci, jestliže se snažíme, se připravujeme na meditaci, ale z hlediska meditace samotné, vlastně nemeditujeme, pokud náš objekt meditace, zde nádech a výdech a mezidech, není jasným objektem. To je třeba si uvědomit.

Jestliže náš objekt není jasný, co se děje s myslí? Mysl začíná klesat. A to se projevuje jak? Malátností jak na těle, tak na duchu.

Čili co je buddhistická meditace? Buddhistická meditace je učení se střední cesty. To znamená jestliže nádech, výdech a mezidech bude nucený, nevyhneme se tendenci vědomí se rozptylovat. Jestliže nádech, výdech a mezidech bude vnímán lenivě, bez síly pozornosti a uvědomělosti, nevyhneme se tendenci mysli klesat.

Teď jak se budeme učit v příštích dnech. Meditace je, ať už jakákoliv meditace, teď mluvíme o meditaci na dech, je úsilí vyhnout se těmto dvěma tendencím. A tak držet mysl v přirozené

poloze. Přirozená poloha mysli je samádhi. Přirozená poloha mysli znamená jednobodovost mysli. V jednobodovosti mysli se meditující pak plně vyhýbá tendenci mysli buď klesat anebo se rozptylovat. Jestliže to dokáže, pak může vstoupit do stavu samádhi, hlubší koncentrace, což je prodlévání v přirozeném stavu.

Dle buddhistické filosofie a obzvláště zdůrazňováno v nedualistické meditaci, tento přirozený stav vědomí je skutečnost vědomí, kterou třeba poznat. V této skutečnosti vědomí, jak se budeme učit, se nedá rozlišit subjekt a objekt. A toto poznání je základem nedualistického přístupu k meditaci.

A teď bychom měli meditovat, neměli bychom příliš mluvit. Přílišným mluvením se mysl zase rozptyluje a bez mluvení zase nic nepochopí. A tak najdeme nějakou střední cestu, nebudeme mluvit moc, ale budeme mluvit to nejdůležitější, aby naše vědomí se vyhnulo jak průjmu, tak zácpě. Co je průjem? Příliš informací, které nemůže vstřebat. A co je zácpa vědomí? Že získáme nějaké informace a držíme se jich jako opice. A tím vlastně naše vědomí nepracuje přirozeně.

Tak jdeme na meditaci. Tak se protáhněte, je-li potřeba. Odpoledne budu mluvit o jistých předpokladech, které nutno splnit, abychom se do meditace dostali.

A teď, před meditací uvolnění a nechat dech být přirozený. A ostatní postupem času. Tak se dáme do meditace.